

手軽にプレー、
楽しさいっぱいバウンドテニス！

バウンドテニス

BOUND TENNIS



LET'S ENJOY BOUND TENNIS

バウンドテニスの楽しさって？

バウンドテニスとは、いつでも、どこでも、だれでもできる生涯スポーツです。

しかも、健康のためのレクリエーションスポーツとしても、本格的な競技スポーツとしても、家族や友人と楽しむコミュニティスポーツとしても楽しめる、魅力あふれるスポーツです。

Point 1

バウンドテニスは、テニスコートの約1/6のスペースでできるので、場所をとりません。

体育館、コミュニティセンターなど、気軽に人工芝コート・ネットを設置することができます。

Point 2

競技性を持ちあわせたシングルス、ダブルスに加え、レクリエーションとして多人数で楽しめるチーム対抗戦、BTラリー戦など複数の種目があります。

Point 3

小学生はもちろん還暦を迎えてからでも始められるスポーツで、すぐ楽しめるようになります。

しかも技術的に非常に奥が深いので、飽きることなく上達を楽しめます。

Point 4

バウンドテニスは、個人の体力・年齢に応じた運動量が得られますが、練習次第で140キロものスピードでラリーができるというスリリングさも合わせもっています。

Point 5

指導員・審判員、上級指導員・上級審判員、そしてコーチの制度があり、技術の向上に伴って資格に挑戦する「自己研鑽の楽しさ」があります。

自分のことができるようになったら、人のために「支えるスポーツ」も楽しんでください。

Point 6

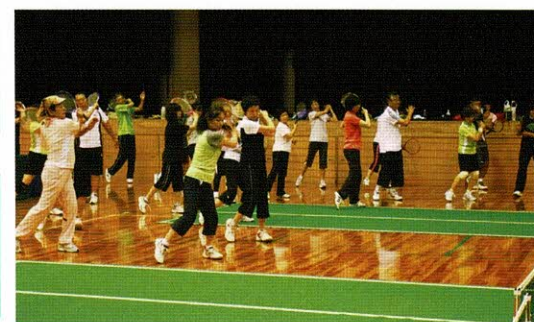
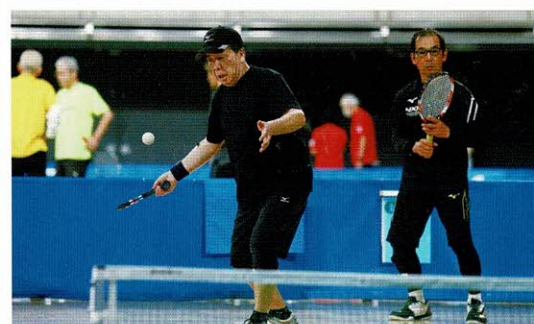
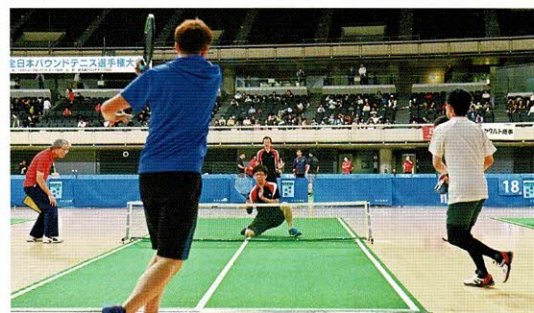
バウンドテニスは、テニスと、ルール、技術、戦術、打球感、などが極めて似ているので、手軽にその醍醐味を楽しむことができます。また、バウンドテニスで身に付けた技術は、十分テニスにも通用しますので、ジュニアたちには、テニス部活動などへのリードアップスポーツとしても注目されています。

Point 7

各レベルに応じた大会も数多く開催され、地方大会への遠征など小旅行を楽しんでいる方もたくさんいらっしゃいます。

Point 8

普段の練習は、お住まいの都道府県バウンドテニス協会にお問い合わせください。お近くのクラブを紹介してくれます。参加費も安く手頃なようです。



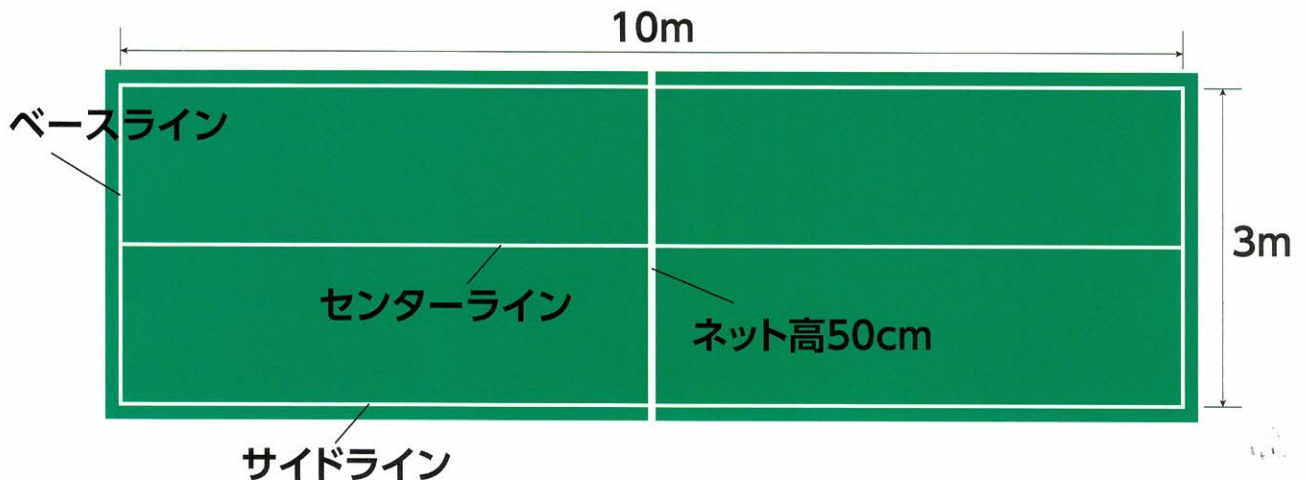
RULES

バウンドテニスのルールについて



》》 主なルール

- ① コートの大きさは巾3m、長さ10mの長方形で、ネットの高さは50cmです。



- ② シングルス(2人)と、ダブルス(4人)が楽しめます。
③ サービスは1球、腰の高さより下で打ち、1ポイント目は必ず右対角線から行います。
④ 全てのプレーヤーは、サーバーのラケットにボールが接する以前に、コート内に入ってはいけません。
⑤ ボレーは、サービスから数えて第4打目からできます。
⑥ サービスは1ゲームごとに交互に行います。
⑦ チェンジコートは奇数ゲーム終了ごとに行います。
⑧ ダブルスは、必ず4人が交互にボールを打たなければなりません。

》》 ゲーム方法

ポイントを積み重ねてゲームを取り、ゲームを積み重ねて試合に勝ちます。

通常の試合は9ゲームマッチです。大会によっては7ゲームマッチを採用しています。

ゲームを取る

4ポイントを先に取ります。
ただし、3対3の時はジュースといい、その後2ポイント連取した方がそのゲームを取ります。

試合に勝つ

5ゲーム先にとった方が勝者となります。
(7ゲームマッチは4ゲーム) ただし、4対4になった時は第9ゲームめにタイブレークゲームをおこない、勝敗を決します。





●バウンドテニスの基本をおさえよう



ゲームは？

シングルスは相手との戦いのようで、実は自分との戦い。イーゾーミスせず、しっかりつなぎながら、チャンスには、勇気を出して攻撃できるかが問われる勝負です。

ダブルスは2人のチームワークが大切です。交互にプレーするので、パートナーがプレーしやすいポジション取りや配球が求められます。励まし合い、いいプレーができれば喜びも2倍3倍に！

6人1チームでラリーの数を競う「BTラリー戦」というゲームもあります。



サービスは？

サービスは、腰の高さより低い位置でボールを打つことがルール。1本しか打てませんので、安全にしかも正確に打てるかどうかことが大事。手のひらで押し出すサービスを覚えたら、スピンを掛けたサービスを覚え、グッドサーバーを目指しましょう。



ボレーもあるの？

「ネットを制する者が試合を制する」と言われるほどボレーはポイントを奪える最高の攻撃です。そして、なんといってもスリリングな瞬間が楽しく、バウンドテニスの醍醐味の一つとなっています。競技的な「シットイングボレー」、膝への負担が少ない「スタンディングボレー」2種類のプレーがあります。



●基本フォーム

フォアハンド・ストローク



コートが狭いため、ちょっと動けばほとんどのボールをフォアハンドだけで打てます。だからラリーやゲームがすぐ楽しめるようになります。でもなかなか思い通りにいかないから、くやしくて練習に熱が入るもの。バウンド人生を決める、フォアハンドストローク。基本をしっかり覚えることが大切です。

基本重要6チェックポイント

- ①早い準備(速いターンからテークバック)
- ②ヘッドアップしない
(ボールを最後までよく見て、打点に目線を釘付けにする)
- ③狙う方向に手のひらを向け続ける(コントロール性アップ)
- ④軸足の足の裏を完全にあげて、腰の回転運動を自然に使う
- ⑤フィニッシュでは、手のひらが外側に向いているようにする
- ⑥小指・薬指は緩めておき、インパクトの時初めてギュッと握る(安全にナイスショット)

バックハンド・ストローク



早くうまく打てるダブルバックハンドがお勧めです。ただし、左手は添えるのではなく、左手でしっかり打つこと。

練習では、左腕一本で打つ練習をすると、あっという間に上達します。弱点になりがちなバックハンドを磨いて、安定力を身につけましょう。

基本重要5チェックポイント

- ①左手でテークバック
- ②左手の手のひらの感覚でボールをヒット
- ③狙う方向に左腕を伸ばす
- ④右肘を水平まで上げる
- ⑤バランスを崩さないように注意

●どんな大会があるの？

バウンドテニスを覚えたら、いろいろな大会に参加してみましょう。

日本バウンドテニス協会では、下記の大会を主催もしくは開催協力しています。



競技スポーツとしてのバウンドテニス選手権大会

バウンドテニスの競技技術を競うトーナメント大会

【主な大会】●全日本バウンドテニス選手権大会

●ブロック選手権大会(全国9ブロック)

●各都道府県選手権大会

【種目内容】●シングルスとダブルス(男女別)

●フリーの部(16歳以上)

●ミドルの部(45歳以上)

●シニアの部(60歳以上)



生涯スポーツとしてのバウンドテニス親善交流大会

バウンドテニスを楽しむ仲間が一堂に会し、競技を通じて親睦を図ることを目的とした大会

【主な大会】●ブロック親善交流大会(全国9ブロック)

●各都道府県親善交流大会

世代別のバウンドテニス大会

【主な大会】●日本バウンドテニスゴールド大会

“ゴールドカップ シニアチーム日本一決定戦(60歳以上のチーム戦)”

●ブロックジュニア大会(小中学生)



国民スポーツ大会

広く国民の間にスポーツを普及し、健康増進と体力向上を図り、地方スポーツの振興と地方文化の発展を図ることを目的とし、毎年都道府県持ち回りで開催される国内最大の競技大会
2024年に開催した「第78回佐賀大会」より、バウンドテニスは公開競技種目として参加

●国民スポーツ大会公開競技の日程及び会場

(1) 第78回佐賀大会(2024年)

日程: 8月24日(土)、25日(日)

会場: 佐賀市、SAGAサンライズパーク総合体育館

(2) 第79回滋賀大会(2025年)

日程: 9月20日(土)、21日(日)

会場: 草津市、YMITアリーナ(くさつシティアリーナ)

(3) 第80回青森大会(2026年)

日程: 10/3(土)、4(日)

会場: 十和田市、十和田市総合体育センター

(4) 第81回宮崎大会(2027年)

日程: 8/27(金)、28(土)、29(日)

会場: 都城市、早水公園体育文化センター

(5) 第82回長野大会(2028年)

日程: 未定

会場: 軽井沢町、軽井沢風越公園総合体育館

(6) 第83回群馬大会(2029年)

日程: 未定

会場: 高崎市、高崎アリーナ

(7) 第84回島根大会(2030年)

日程: 未定

会場: 出雲市、県立浜山体育館カミアリーナ

(8) 第85回奈良大会(2031年)

日程: 未定

会場: 平群町 平群町総合スポーツセンター



公益財団法人

日本バウンドテニス協会

〒105-0022 東京都港区海岸1-10-30 TEL.(03)6625-8966 FAX.(03)6747-8001
<https://boundtennis.or.jp>

2025.10 (改)